

9月20日全国爱牙日即将来临,今年爱牙日的主题为“窝沟封闭,保护牙齿”。为了迎接爱牙日到来,近日,由现代快报主办、云南白药集团健康产品事业部协办的“精品口腔保健讲座”受到读者热捧,江苏省口腔医院朱庆萍和梅予锋两位主讲专家的精彩讲解获得阵阵掌声。记者了解到,不少读者是从下关、栖霞和江宁等地赶来。据主办方不完全统计,讲座现场听课者逾百人。

通讯员 朱政 快报记者 金宁/文 快报记者 施向辉/摄影



»版面互动

移动用户编写 KBJK 发送到 10658655,即可免费获得本期手机健康周刊! (通信费、信息费均免)

»特别支持单位

- 江苏省人民医院
 - 江苏省中医院
 - 南京鼓楼医院
 - 南京军区南京总医院
 - 东南大学附属中大医院
 - 南医大二附院
 - 南京市第一医院
 - 南京市中医院
 - 江苏省中西医结合医院
 - 解放军第八一医院
 - 解放军第四五四医院
 - 江苏省肿瘤医院
 - 江苏省口腔医院
 - 南京市第二医院
 - 南京脑科医院
 - 南京市妇幼保健院
 - 南京市儿童医院
 - 南京市口腔医院
 - 南京胸科医院
 - 南京市食品药品监督管理局
 - 南京市疾病预防控制中心
- (排名不分先后)

生活之美,从口腔健康开始

现代快报口腔保健讲座受读者热捧

中老年人口腔健康不容乐观

我国中老年人的口腔和牙齿健康状况不容乐观,和发达国家相比,差距很大。朱庆萍主任医师介绍,第二次全国口腔健康流行病学调查结果显示,在65~74岁的老年人中,65%有龋齿;超过99%的人牙周组织不健康;11%的老年人牙齿全部掉光了,老年人口腔中现有的牙齿数平均为18颗。

进入中老年期,除身体抵抗力、体质不如年轻人外,口腔也不同程度的出现牙齿磨损、牙龈萎缩、牙槽骨吸收等现象,同时也患有轻重不等的牙疾。朱主任说,由于这些牙齿问题,吃进的食物往往得不到充分的咀嚼而囫圇吞下,结果增加了肠胃的负担。另外,因为长期吃些煮烂柔软的食物,自然会影响到多种营养素的吸收,久而久之就会发生营养不良。

中老年人的慢性牙齿疾病,很容易引发严重的全身性疾病。如心脑血管病、糖尿病、老年痴呆等,给身体造成更大的损害,所以追求健康长寿的中老年人,对牙齿的保健与牙疾的防治绝对不能忽视。

基础病多的老人拔牙需慎重

“中老年人基础疾病较多,对于曾患有心脏病,脑梗及高血压的老人,拔牙风险较常人高,经服药控制,病情平稳的情况下,这类老年病人应采用心电图监护下拔牙的方式,在心内科医师的会诊陪护下,实时监测患者的血压、脉搏、呼吸、心电和血氧饱和度等指标,可大大提高拔牙的安全性”。朱庆萍主任医师提醒读者,若长期服用某种药物时,要在拔牙前



朱庆萍

咨询相关医生,特别是长期使用抗凝血药物(如:法华令、阿司匹林)和糖皮质激素类药物。拔牙前应向医生详细说明系统病史及药物使用情况,切勿隐瞒病情。

近半年曾心梗发作、近期频发心绞痛的人,拔牙或可诱发疾病,应待病情稳定再拔牙;曾患风湿性、先天性心脏病、心瓣膜术后的老人,拔牙或可引起心内膜炎,拔牙前应咨询医生,预防性使用抗生素。血压高于180/100mmHg时,建议暂缓拔牙,尤其是曾患高血压性心、脑、肾疾病的中老年人。有糖尿病的老年人,拔牙后伤口不易愈合,易感染,空腹血糖高于8.88mmol/L时,应暂缓拔牙。其他疾病,贫血、肝肾疾病、肿瘤、甲亢等患者,拔牙的风险相对较高,拔牙前应积极向口腔医生说明病情,以利于医生判断并采取相应措施。

牙周病人在医生指导下选牙刷

怎样保护自己的牙齿?梅予锋主任认为,选用正确的牙刷和牙膏很重要。在选择牙膏时首先



梅予锋

应了解牙膏中含何种摩擦剂。一般来说用硬性摩擦剂(如常用碳酸钙)和硬毛牙刷来刷牙,洁白效果较好。但对牙齿磨损严重,对牙周病骨质暴露者则更不合适,牙周病患者应尽量使用含软性摩擦剂的牙膏。选用含氟牙膏,占牙刷面的1/5,可降低人群龋齿患病率20%~35%。专家还指出,在普通牙膏的基础上加一定的药物,牙膏到达牙齿表面或牙齿周围环境中,通过药物的作用,减少牙菌斑,从而起到预防龋病与牙周病的作用。

牙刷保管不好,刷毛面就会成为细菌良好的生长场所。梅主任认为,有的牙刷刷毛太多太密,不容易清洗干净,一般使用1个月以上的牙刷,上面就有大量细菌生长,如白色念珠菌、葡萄球菌、溶血性链球菌、肺炎杆菌等。随着牙刷使用时间的加长,细菌的种类和数量也会随之增加,所以不干净的牙刷也是多种疾病的传染源。通用型牙刷以直柄为宜,刷毛软硬适度,排列整齐,毛束排列不宜过多,各束之间要有一定间距。此外,牙周病

病人,戴固定修复体或牙颌畸形矫治器病人均应在口腔医生的指导下选择牙刷。

乳牙坏了不要紧是错误观念

学会保护自己的牙齿,应从儿童时期就开始。梅予锋主任医师说,小宝宝在2岁左右,20颗牙全部萌齐时,家长就应该带孩子到正规医院牙科看看。首先医生会仔仔细细地把小牙齿检查一遍,然后给健康的牙涂上预防龋病的药,对个别看似健康实际已患龋的牙进行早期治疗。医生在对儿童进行口腔检查时,发现小朋友的乳牙坏了,也没有治疗。

“乳牙总是要换的,坏了不要紧,这种想法是错误的。”梅主任介绍,儿童在12岁以前主要靠乳牙进行咀嚼,恒牙是逐渐萌出的。如果乳牙过早脱落,而恒牙又未萌出,就会影响到儿童的咀嚼及对食物的消化、吸收,最终影响儿童的身心健康,乳牙的根尖炎症,还可以影响恒牙的发育;乳牙早脱或迟脱都会影响恒牙的萌出和排列,造成牙齿畸形,并影响美观。为了儿童的健康成长,请保护好小乳牙。

“六龄牙要特别重视”,梅予锋主任告诉现场读者,当孩子6~7岁时,上下颌最后一颗乳牙的后面可长出一颗很大的牙齿,它不替换任何乳牙,医学上叫它第一恒牙,又称六龄牙,它的萌出可以增加咀嚼效率,为儿童吸收多种营养物质,但是由于它萌出时间早,暴露在口腔这个致龋环境的时间最长,受细菌的侵袭机会最多。为了保护好“六龄牙”,除了儿童自己注意口腔卫生,正确刷牙外,还要到口腔科进行窝沟封闭法早预防、早治疗。

选用功效型牙膏保护口腔

消费者可以根据自己口腔状况选用一些功效型牙膏做日常护理。使用功效型牙膏要掌握正确的方法。每次使用3分钟以上,这样,其中的药物成分才能起到较好的作用。建议刷牙以后,把牙膏不要及时吐出去。含的过程中对牙周的组织还有舌面上的一些细菌,也有一定的抑制作用,然后再吐掉,一般建议漱口水,会比较干净和清洁。并且,在刷牙之后和口腔疾病治疗过程中可以使用功效型牙膏做辅助治疗,帮助恢复口腔健康。但是牙膏不是药物,切忌当药物使用,对于较为严重的口腔疾病,应当去医院治疗,同时使用功效型牙膏做辅助治疗。怎样选择功效型牙膏?首先要明辨标准进行选择。国家在2008年9月1日开始正式实施国家发改委颁布的《功效型牙膏标准》,然而,由于该标准要经过30个月的缓冲期,这就导致了市面上功效型牙膏从标注混乱到种类庞杂的乱象。从2010年9月12日开始,所有功效型牙膏强制标注QB2966的标志。消费者可以根据《功效型牙膏标准》中对功效型牙膏的定义以及产品包装上的标识来选择。

接下来要看品牌,建议选择有信誉的牙膏生产厂家生产的产品,特别是有科学试验依据的产品。一般来讲著名的国际和国内品牌的牙膏在科研、生产方面管理比较严格,信任度较高。除两面针、田七、云南白药等中草药牙膏外,高露洁和佳洁士等外资品牌也陆续推出了功效型牙膏。相比外资牙膏品牌,国产品牌牙膏更注重口腔的全面护理,例如云南白药牙膏富含云南白药活性成分,在减轻和缓解牙龈出血、肿痛等牙龈问题、口腔溃疡和健康牙周等方面具有明显的功效,并受到消费者的广泛信赖。目前,已有2亿人次中国人选用云南白药牙膏,云南白药牙膏在短短5年内迅速跻身中国牙膏市场前5名,并成为唯一进入中国牙膏市场第一阵营的民族品牌。

现代快报 | 健康周刊

快报全科专家团, 汇聚三甲医院名医

 要看病, 找快报全科专家团 南医大二附院 皮肤科主任医师 蒋艺	 南医大二附院 儿科主任医师 甘金华	 南医大二附院 妇产科主任医师 应小花	有问题, 发短信到健康100问	 南京市儿童医院 呼吸科主任医师 钱德育	 南京市儿童医院 神经外科主任医师 王刚	 南京市儿童医院 新生儿科主任医师 徐小群	
 南京市儿童医院 风湿免疫科主任医师 钱小戈	 江苏省中西医结合医院 耳鼻喉科主任医师 程向强	 江苏省中西医结合医院 骨科主任医师 谢林	讲座义诊, 围绕读者需求	 江苏省中西医结合医院 心血管科主任医师 沈建平	 南京市第一医院 儿科主任医师 李雪军	 南京市第一医院 风湿免疫科主任医师 李雪军	 南京市第一医院 肾内科主任医师 李雪军

全科专家团系列之六

关心健康, 关注周一现代快报健康周刊